健康管理士ニュース

9
2016年9月号
隔月発行
No.122

JAPA
日本成人病予防協会
URL:http//www.japa.org/
Email:health@japa.org
〒103-0004 東京都中央区東日本橋3-5-5 日本医協第2ビル
TEL:03-3661-0175
FAX:03-3669-4733

CONTENTS

●協会トピックス……1
●健康管理士インタビュー……2
●セミナー・講座紹介
　●日本の食育セミナーin東京……3
　●再スタート講習in名古屋&大阪……4
　●能力開発講座in仙台……5
●情報コーナー……6
●各地の健康管理士会便り……7
●健康管理士からの声……7
●教えて!みんなのgoodレシピ……8
●チャレンジ★ザ★クロスワード……8
●やってみYOGA♪……8

協会トピックス

関東農政局主催「知ろうよ!体験しようよ!『食育月間』」の特別展示に参加しました

毎年6月は食育月間です。当協会では、関東農政局が行っている食育月間の取り組み「知ろうよ!体験しようよ!『食育月間』」の特別展示に毎年参加しております。今年は「知ってる?身近な発酵食品!!」をテーマに、身近な食事に使用されている発酵食品について学べる内容のポスターを作成し、1ヵ月間、さいたま新都心合同庁舎2号館1階エントランスホールなどに展示していただきました。これからも、各省庁と連携しながら食育活動に取り組んでいきます。

食育出前授業「バナナうんちで元気な子!」を今年度も実施します!

今年度も引き続き、文部科学省と「早寝早起き朝ごはん」全国協議会に後援をいただき、全国の小学校にて食育出前授業「バナナうんちで元気な子!」を実施します。平成25年には文部科学大臣賞も受賞し、ますます多くの小学校から毎年ご依頼をいただいております。また、東京都の小学校については「平成28年度広域食育推進民間活動支援事業」として9月より無料(50校限定)で授業を行います。

健康管理士インタビュー「活動の現場」……湯上谷 宏さん（大分県）

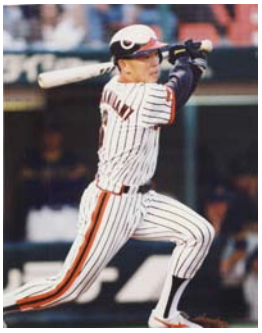
プロ野球選手からアスリートの育成へ 技術、経験、そして健康管理の重要性を伝えたい!

今回ご紹介するのは、プロ野球選手として16年間プレーし、現在はプロのアスリートを育成する専門学校「九州総合スポーツカレッジ」で学生の指導に携わっていらっしゃる湯上谷宏さんです。

Q. プロ野球選手としての実績をご紹介していただけますか。

私は、幼少の頃からプロ野球選手になることを夢見ていましたが、石川県の星稜高校時代4度の甲子園出場を経験し、1984年に南海ホークス（現ソフトバンクホークス）からドラフト2位指名をいただくことができ、念願のプロ野球選手になりました。

プロの選手としては体が小柄だった私は、足の速さと守備範囲の広さを持ち味にしながら二塁手を中心に内野も外野も守れるユーティリティープレーヤーとして、現役16年間に渡り通算1242試合に出場、通算打率は2割5分8厘、ホームランも42本ですが打っています。1990年からは、3年連続して全試合に出場しました。



〈プロ野球選手として16年間活躍〉

Q. 健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えて下さい。

現役時代を振り返ると、入団当時は74kgあった体重がひと夏の練習にて64kgまで落ち、体力的な厳しさを味わいました。この世界は技術だけではやっていけないと痛感し、食事や栄養についても考えるようになりました。20代には毎日の試合と練習、そして全国にまたがる遠征が続いても、体力的にも落ち着いてきてついていくことはできていました。でも30歳を超えた頃から疲労の蓄積を常に自覚するようになり、健康なコンディションで試合に臨むための意識が少しずつ高まっていったことを記憶しています。

現役を引退後も、コーチや球団スタッフとしてホークスにお世話になっていましたが、2013年のシーズン終了後に退団しました。第二の人生で何にチャレンジしようかと思いを巡らせていた頃、まずは色々な勉強をして知識を身に付けなければいけないと感じ、資格の取得を目指そうと思いました。スポーツや健康の分野に興味があったので探していたところ、健康管理における幅広い知識が学べる健康管理士の情報が目に留まりました。厚生労働大臣指定講座という所も魅力的でした。東京の会場で合格対策講座と認定試験を受けたのですが、若い人から年配の人まで数百人もの方が真剣に勉強している姿を見て、今の時代、健康管理のニーズがとても高いことを実感しました。

Q. 健康管理士の資格を取得されて、どのように活用していますか? また、どのような手応えがありましたか?

今年の春から、大分にある「九州総合スポーツカレッジ」という専門学校に勤務しています。ここは、野球を始め様々なスポーツアスリートを養成するコースがあり、私は野球のコーチと教務の仕事をしています。

学生には、私が長年のプロ生活で得た経験や心構え、技術的な指導ももちろんするのですが、試合で結果を出したり活躍するために体づくりは必須であり、健康管理の重要性を常に話しています。その際には、健康管理士のテキストで学んだ栄養学の知識や体のしくみに関することをベースにして、トレーニング方法などと併せてポイントを伝えています。

また、ほすぴの情報も様々な角度から体のしくみや健康管理について学ぶことができるので、課題も必ず提出し活用させてもらっています。学生からは野球の技術指導を求められることが当然多いのですが、指導者として私が技術的なことだけでなく健康管理についても常に学んでいるというスタンスを見せていることも、学生達には良い刺激を与えているようです。

〈バッティング指導の様子〉

Q. 今年から「文部科学省後援 健康管理能力検定2級3級」を導入していただくことになりましたが、その経緯について教えてください。

プロのアスリートを目指す上でもトレーナーなどの指導者になるためにも、やはり健康管理や体のしくみを知るということは必須事項だと思っています。健康管理能力検定の学習は、体内時計をテーマにした生活のリズム、体内のリズムという視点から編集されているので、日々の体調管理にすぐに使える内容が多く、とても実用的な知識が得られます。当初は私と同じく1級（健康管理士）を学生達に取得してもらおうかとも考えましたが、まずは取り組みやすい2級3級を学んでもらって健康知識の土台をつくってほしいと考え、学校に推薦し了承を得ました。しっかり勉強して全員に合格してほしいと願っています。

〈健康管理指導の様子〉

Q. 健康管理士としての今後の方向性や展望をお聞かせください。

私は高校卒業後すぐにプロ野球選手となり、何の資格もないまま引退し、苦労しました。学生達には若いうちに資格を得て、社会に役立つ人になってもらいたいと願っています。指導者として、また健康管理士としてもまだまだ経験が浅い私は、学ばなくてはいけない事項がたくさんあります。ハイレベル講座やセミナーなどにも参加してきましたが、これからも多方面にアンテナを張って積極的に知識を吸収していきたいと考えています。「元プロ野球選手」の肩書きは私にとっての大切な財産ですが、「健康管理士」としての認知度や信頼度も高めていく努力をして、心技体の充実した若手の育成を応援していきたいと思っています。

参加無料　1単位

第11回 日本の食育セミナー
「健美を守る食医の知恵」

来る平成28年11月23日（水・祝）、国立オリンピック記念青少年総合センターに於いて、『健美を守る食医の知恵』をテーマに「第11回日本の食育セミナー」を開催致します。

第一部は、メディア・テレビでもお馴染みのRサイエンスクリニック広尾院長で医学博士の日比野佐和子先生をお迎えし、「健美を守る食医の知恵」と題してご講演いただきます。

年齢を重ねるとともに身体に起こってくる様々な変化に対応し管理するためには、食生活をはじめとした規則正しい生活習慣が不可欠です。「アンチエイジング」と「美」の視点から「食」を中心として、健康寿命の延伸や美しさ、美しい肌を保つための方法について学びませんか。

第二部は、「発酵食と健康」と題し、発酵学の専門家をパネリストにお迎えして参加型ディスカッションを行います。今、話題の“発酵食”をテーマに、発酵食はなぜ健康や美容によいのか、いつまでも若々しく過ごすための発酵食のヒミツに迫ります。

当協会の食育活動展示や、健康管理士一般指導員、文部科学省後援健康管理能力検定のご案内ブースもあります。参加無料ですので、ご友人、知人の方などもお誘い合わせの上、是非ご参加ください。

健康番組でもお馴染み!

日比野佐和子先生プロフィール

医学博士。内科医、皮膚科医、眼科医、アンチエイジングドクター（日本抗加齢医学会専門医）。Rサイエンスクリニック広尾院長

大阪大学医学部大学院医学系研究科卒業・博士課程修了。同志社大学アンチエイジングリサーチセンター講師、森ノ宮医療大学保健医療学部准教授、ルイ・パストゥール医学研究センター基礎研究部アンチエイジング医科学研究室室長を経て、平成25年よりRサイエンスクリニック広尾院長に就任。現在、大阪大学医学部大学院医学系研究科臨床遺伝子治療学講座特任准教授を兼任。
専門分野は欧米のアンチエイジング医学に加え、中医学、ホルモン療法、プラセンタ療法、植物療法（フィトテラピー）、アフェレーシス療法など多岐にわたる。
その真摯なカウンセリングと診療で、多くの患者から信頼されると共に、研究分野においても国際的に活躍している。テレビ・メディアにも多数出演中。

〈プログラム〉

第1部 講演「健美を守る食医の知恵」
講師：Rサイエンスクリニック広尾院長 医学博士／日比野佐和子 先生

第2部 参加型ディスカッション「発酵食と健康」
パネリスト：●（株）日本発酵文化会取締役、（財）日本発酵文化協会代表講師、（財）さかなの学校 理事長／是友 麻希 氏
●健康管理士一般指導員、文部科学省後援健康管理能力検定1級、タレント／和田 奈美佳 氏
ファシリテーター：日本成人病予防協会 専務理事／佐野 虎

〈是友 麻希 氏〉

〈和田 奈美佳 氏〉

平成28年11月23日（水・祝）
13:00～16:00（受付開始12:30）

〈昨年度・食育セミナーの様子〉

主　催：日本成人病予防協会
共　催：東京都
後　援：厚生労働省、文部科学省、農林水産省
会　場：国立オリンピック記念青少年総合センター 大ホール
参加費：無料
定　員：700名（希望者多数の場合は抽選）
締　切：平成28年10月31日（月）

この講座で学べること!
- ●美しい肌や健康なカラダを保つための食習慣
- ●アンチエイジングに関する最新情報
- ●今注目!発酵食と健康のヒミツ

お申込方法
お電話、ホームページまたは5頁の申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。
TEL：03-3661-0175　FAX：03-3669-4733　URL：http://www.japa.org/

目指せ! 文部科学省後援 健康管理能力検定1級

●健康管理士の皆様は、レポートを提出することで検定1級が取得でき、新たな資格証・認定証に併記されます。（※）
●**5単位取得!**の特典もあります!（※）

（※）平成27年以降に「健康管理士一般指導員」の資格を取得した方は、「健康管理能力検定1級」を同時に取得したことになりますので、対象外となります。

〈お申込み方法〉
お電話、ホームページまたは5頁の申込書を郵送またはFAX下さい。また、右記へのお振込み手続きをお願い致します。
TEL：03-3661-0175　FAX：03-3669-4733
URL：www.healthcare.or.jp/

●検定審査登録料：8,000円
下記の金融機関のいずれかにお振込みください。
〈金融機関〉A.みずほ銀行　横山町支店　普通預金　2282657
B.ゆうちょ銀行　総合口座　記号10070　番号65513341

「もう一度、勉強したい!」というたくさんのご要望にお応えして…

5単位

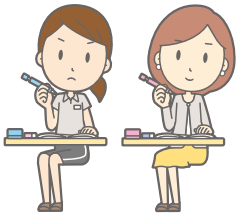
健康管理士・再スタート講習in名古屋&大阪

〈講義内容〉1コマ 3時間×4回

最新の健康管理士テキストを使用し、予防医学の基礎知識やすぐに日常で活かせる応用知識を協会専任講師が分かりやすく解説します!

※単位取得には、全4コマ中3コマ以上の出席の必要があります。

第1回	ライフスタイルと健康・生活習慣病の総復習①【テキスト1・2】 ・喫煙、飲酒、健診、血液、尿、便、冷え　など ・がん(メカニズム、肺、大腸、胃、女性特有のがん)
第2回	生活習慣病の総復習②【テキスト2】 ・メタボ、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化、心疾患、脳卒中　など
第3回	栄養と生活環境【テキスト4・5】 ・栄養素の役割と働き、生活習慣病を予防する食生活、時間栄養学　など ・生活環境と健康の関わり、地球温暖化　など
第4回	メンタルヘルスと運動・介護・薬【テキスト3・6】 ・ストレスとホメオスタシス、心の病気、ストレス解消法　など ・運動、介護(認知症)、薬　など　・確認テスト



〈過去の講座の様子〉

名古屋クラス(2コマ×2日間)

平成28年10月1日(土)、2日(日) 10:00~17:00

会　場:さかえビル会議室(名古屋市中村区竹橋町5-5　さかえビル)

大阪クラス(2コマ×2日間)

平成28年10月2日(日)、16日(日) 10:00~17:00

会　場:SMG アクセア貸し会議室　本町・カーニープレイス館
(大阪市西区阿波座1丁目6-13　カーニープレイス本町ビル)

●名古屋クラス・大阪クラス共通

定　員:50名(先着順)

受講料:21,600円(税込)／全4回分

教材費:3,240円(税込)／全4回分(←通常6,480円のところ講習参加特典!)
最新の健康管理士テキスト(第14版)を使用いたしますので、お持ちの方は教材費がかかりません。

対　象:健康管理士

ここがオススメ!!

●忘れてしまった健康の基本をもう一度!
話題の情報を盛り込み、最新のテキストで基礎から学べます。

●健康のスペシャリストを目指して再スタート!
単位取得にも繋がる!スキルアップをして新たな一歩を踏み出しましょう!

お申込方法　お電話、ホームページ、または5頁の申込書を郵送またはFAXして下さい。※ご参加いただける方には後日詳細をお送りいたします。
TEL:03-3661-0175　FAX:03-3669-4733　URL:http://www.japa.org/

「健康管理士テキスト」最新版(第14版)が発行されました!

健康管理士のテキストを改訂しました。生活習慣病、メンタルヘルス、栄養、運動、環境などの最新理論が盛りだくさん!各種データも最新版!
参考書としても活用できます!
もう一度、健康管理と予防医学をしっかり学びたい方にお勧めです!
※添削問題は付いておりません

●最新版テキスト代金(6冊セット)　6,480円(税込)
●テキストの購入をご希望の方は、5頁の申込書を郵送またはFAXしてください。
お電話でも承ります。お申込み後、手続き方法をご案内いたします。→TEL:03-3661-0175　FAX:03-3669-4733

3単位

能力開発講座in仙台

「声を出して健康で美しくなる!!
～音楽を通した脳の活性法&ストレス解消法～」

“声を出す”“歌を歌う”ということ、私たちは普段何気なく行っていますが、実は、健康ととても深い関わりがあります。意識を少し向けてあげることで、ストレス解消をはじめとして、脳の活性や認知症予防につながったり、表情筋が鍛えられることでリフトアップや口腔機能がアップしたりします。また、腹式呼吸は、空気を吐く量である呼気量と関係しており、呼気量が増えることでたくさんの量の酸素を体に取り入れることができるようになります。そして、血行がよくなり新陳代謝が活性化され、内臓の機能も向上することで免疫力を高めることにもつながります。

これらの効果を得るためには、正しく声を出すことが不可欠です。

今回の講座では、表情筋や声帯のしくみ、発声法など、正しい声の出し方を学ぶことで、ストレス解消法を始め、介護予防、アンチエイジングなど、様々な年代の方に日常生活に取り入れてお役立ていただける内容を実践的に習得します。歌って、聴いて、楽しみながら歌や音楽と健康の関係について学びませんか?

講師
高橋寿和 氏
プロフィール

Iアートくどう音楽教室主任
ボイストレーナー

1998年長崎歌謡祭東北大会にて最優秀賞を受賞。TBC東北代表として全国大会へ出場し、優秀賞を受賞。ボイストレーニングやボーカル理論など音楽知識や演技についても学ぶ。
2002年より、「iアート/くどう音楽教室」講師。現在は、東北電子専門学校デジタルミュージック科、KTC中央高等学校、泉パークタウンカルチャーセンター、リビング仙台カルチャー泉中央教室などでも、ボーカル、ボイストレーニングの講師も勤めている。
震災後には、シニアの為の童謡、唱歌、抒情歌、歌謡曲などを楽しく歌う「うたごえジョイ」を立ち上げ、サークル活動をスタート。その他、未来のミュージカルスターの子役達のボイストレーニングや歌唱指導を始め、アイドルグループ「みちのく仙台☆ORI姫隊」のボーカルトレーナーも勤めている。

平成28年10月15日(土)
13:00～16:00(受付12:30～)

会　場:スタジオルーモコレクション
（仙台市青葉区中央2-10-1 第二勝山ビル5階）
定　員:30名(先着順)
受講料:健康管理士…4,320円(税込)

この講座で学べること!

- 脳の活性、ストレス解消につながる音楽のヒミツ
- 正しい腹式呼吸法で体力・免疫力UP
- 病気予防に繋がる声帯や舌筋の鍛え方

お申込方法　お電話、ホームページ、または下欄の申込書を郵送またはFAXして下さい。※後日、改めてお手続きのご案内をお送りいたします。
TEL:03-3661-0175　FAX:03-3669-4733　URL:http://www.japa.org/

キリトリ線

①日本の食育セミナーin東京	ご希望の番号（複数選択可）	
②再スタート講習 in名古屋	資格番号・氏名	H-　　氏名
③再スタート講習 in大阪	同行者	
④能力開発講座 in仙台	電話番号（平日日中の連絡先）	(　　)
⑤健康管理能力検定1級		
⑥健康管理士最新版テキスト		

教えて!
みんなのgoodレシピ

今回のテーマ

「夏バテ疲労対策! 栄養満点レシピ」

料理の題名:梅おかか和えアボカドチーズココット(投稿者:山口県在住・堀江優子様)

たくさんのご応募ありがとうございます!

▼協会管理栄養士から

梅干しに含まれるクエン酸には疲労回復効果があります。また、アボカドはオメガ3系などの不飽和脂肪酸やビタミン、ミネラルを豊富に含む栄養満点食材です!これで夏バテ解消間違いなしですね♪ご投稿ありがとうございました!

【作り方】

❶アボカドは縦に半分に切り種を除き、皮から取り出して1口サイズに切る。(皮は器に使用)
❷アボカド、梅干し(種を除き叩いておく)、かつお節、調味料を加えて和える。
❸とっておいたアボカドの皮に、2を盛り付ける。
❹チーズをのせて、こんがりと焼き色が付くまでオーブンで焼いたら完成!

材料(2人分)

・アボカド…1個
・梅干し…大1個
・かつお節…少々
・醤油…少々
・マヨネーズ…小1
・チーズ…適量

料理のポイント

アボカドの皮を使ってちょっとオシャレにココットにしてみました♪少しワサビを加えるとピリっと刺激がプラスされ大人の味になります!簡単で美味しいのでぜひ試してみて下さい!

★レシピ大募集★

次回のテーマ…
「乾燥肌対策!お肌に嬉しいレシピ」

みなさんのアイディアレシピをぜひ教えて下さい!
たくさんのご応募お待ちしています!!!

〈募集要項〉

健康管理士番号、お名前、料理名、作り方、材料(2人分)、料理のポイントを記載、料理の写真を添付の上、下記のメールアドレスまでお送りください。(受付はメールのみとなります)→ health@japa.org

※紙面の都合上、選考の上毎回1件のみの掲載となりますのでご了承ください。また、お送り頂いたレシピ、写真に関しては返送致しかねます。他の目的での使用等は一切致しません。

頭の体操 「チャレンジ☆ザ☆クロスワード」

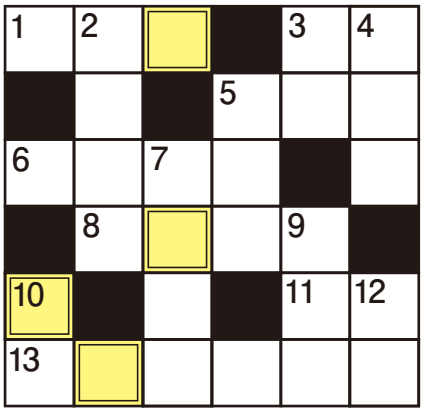
カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させてください。

<よこのカギ>

1. 一般の小売店で売られていること。
3. 布や皮をぬったり、物をさすための、細長く先のとがった物。
5. 本や書物のこと。
6. 自分で描いた自分の肖像。
8. ワイシャツなどのえりもとに巻いて前で結ぶ帯状の飾り布。
11. 白色の軟体動物。焼いたり、煮たり、刺身でも美味しい。
13. 細身の軽い剣を使う西洋の剣術。

<たてのカギ>

2. 金属をひものように細くのばしたもの。
3. 川や谷・道路などの上にかけわたし、両側の地点をつなぐ役目をするもの。
4. 昔の貨幣の単位。「千〇〇〇箱」「千〇〇〇役者」
5. 環境や条件に適用した生物が生き残り、適用できない生物は滅びること。
7. 論文・小説・映画などで、前の編に続く編。
9. 団体などで大事な仕事やみんなの世話をまかせられた人。
10. 父や母の父。
12. たんすや机、いすなど、室内で使用する大きな道具。



ヒント
歩いてお出かけ!

答えを「ほすび」153号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、9月23日(金)までにお送り下さい。正解者の中から、「多機能付き歩数計」をプレゼントいたします。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「ほしぞら」でした。抽選の結果、千葉県我孫子市・薮崎幸子さま、熊本県熊本市・松本久美子さま、山梨県韮崎市・新藤快人さまが当選されました。おめでとうございます!

やってみYOGA♪

腰痛予防!
マカラ・アサナ(ワニのポーズ)

1、仰向けになり、両手を左右に広げ、手のひらを下に向けます。
2、息を吸いながら、右の膝を胸の方に引き寄せます。
3、息を吐きながら、右の膝を左側へ倒します。
☆このとき、顔は右側へ向け肩が浮かないように注意します。
4、反対側も同様に行いましょう。

〈効果〉
腰痛予防、
ウエスト引き締め、
便秘解消

Facebook発信中!

協会の活動や健康情報を発信しています
https://www.facebook.com/japa3737

健康管理士専用 メールマガジン配信中

申込方法(パソコンのメールアドレスのみ)
HP:http://www.healthcare.or.jp/kkshi/　E-mail:news@japa.org
※健康管理士番号を忘れずに明記下さい。**お問合せ**▶TEL03-3661-0175(担当:鈴木)
(注)本サービスを利用される方は、印刷された紙の健康管理士ニュースはお送りしません。

次号予告

●再スタート講習in東京
●能力開発講座in福岡　ほか
※お申込はニュース発行後より受付致します。

編集後記

我が家のリビングで16年間活躍してくれたエアコンが、ついに寿命を迎えました。ここ数年の猛暑の影響で力尽きたようです(笑)。9月は残暑が厳しいでしょうが、エアコンに頼らず、自然の風を感じながら快適に過ごしたいものですね。(編集部)